

想吃火锅又怕升高尿酸? 八招让你吃得更安心



天气越来越冷,热闹又暖身的火锅成了很多朋友聚会的首选。不过,火锅虽然美味,但也让很多身体偏胖和尿酸偏高的朋友有忧虑——听说涮火锅的嘌呤含量特别高?听说涮火锅的必点菜品,比如内脏、牛羊肉、鱼类、各种海鲜河鲜,都是嘌呤含量偏高的食物?若是食用过量,会不会造成体内尿酸水平上升,增加痛风的患病风险呢?怎样涮肉才能减少嘌呤摄入?火锅汤能不能喝?怎么吃火锅更健康呢?

食物中的嘌呤,从哪里来?

嘌呤是生物体遗传物质核酸的成分,它们易溶于水,但并不会因为煮沸加热而易分解。凡是细胞密集的天然食品,嘌呤含量就比较高,比如内脏、海鲜类;如果没有细胞结构,或者细胞大、水分多、干货少,那么嘌呤含量就比较低,比如大部分蔬菜水果类。

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋都是巨大的卵细胞,所以它们的嘌呤含量都低。如果一只蛋受精后开始胚胎发育,伴随着细胞分裂的过程,它的DNA不断复制,那么它的嘌呤含量也会增加。

奶类没有细胞结构,它的嘌呤含量比肉类就明显低。不过,发酵之后其中繁殖了大量的乳酸菌,那么它的嘌呤含量也上升。

不过即便如此,由于奶类蛋白质有降低尿酸水平的作用,至今还没有发现因为喝少量酸奶而增加痛风风险的问题。

哪一款火锅汤底嘌呤最少?

那么火锅汤中的嘌呤,是怎么来的?火锅的嘌呤有两个来源,第一,是火锅汤底中本来就含有嘌呤。现在市面上有清汤、菌汤、番茄汤、粥汤、酸汤、肉汤、鸡汤、鱼汤、骨汤、牛油、清油等各种锅底。其中清汤锅底因为只有白水、葱、姜、枸杞等,汤本身的嘌呤含量(按1毫克/100克计)是个位数,低到可以忽略不计的程度,属于最适合需要控制

尿酸的人。

番茄汤锅底加入了番茄酱原料,它是一种低嘌呤食材,所以不影响汤的嘌呤含量。番茄中的大量钾元素,也非常有利于尿酸顺利排出人体之外。但是除了番茄之外,其中加入的鲜味调味料值得关注。因为鸡精、酵母水解物等增鲜剂中就含有鲜味核苷酸,而核苷酸中必定含有嘌呤。所以,它的嘌呤含量会比清汤高,但还是可以接受的。

菌汤锅底呢?大家都知道,菌类是植物性食品中嘌呤较高的食材。按我国测定数据,鲜的菌类每100克的嘌呤含量在21-79毫克之间,干的菌类因为浓缩了“干货”,含量在68-569毫克之间。

用大量鲜菌和干菌熬的汤,显而易见会含有不少的嘌呤。虽然目前还没有看到菌汤的测定数据,但一定比清汤高得多,具体含量要看用哪种蘑菇,具体放了多少和熬制浓度。总体而言,菌汤锅底不太适合需要控制尿酸的食客。

而鱼汤、肉汤、鸡汤、骨汤锅底完全不适合控制尿酸的朋友,因为在熬制过程中,鱼、肉、鸡中的嘌呤会逐渐溶出到汤中,再加上其中可能添加有多种增鲜调味品,所以这一类的锅底味道越浓郁鲜美,其中嘌呤含量越令人担心。

牛油汤、清油汤锅底也不太适用需要控制尿酸的朋友。牛油和清油是脂肪,而嘌呤不溶于脂肪,所以油本身的嘌呤含量非常低。但是,油汤锅底通常也加入了少量肉汤和多种增鲜调料。再加上尿酸高的人大半同时伴有超重肥胖、脂肪肝、高血脂的情况,而大量饱和脂肪不利于血脂控制。

粥汤锅底如果只有白粥,其中嘌呤含量极低,也无需担心。问题是有些粥汤锅底中加入了肉汤、鸡汤,还加入了增鲜调味品,这类的粥汤锅底就需要担忧其嘌呤含量了。

最后,酸汤锅底的成绩如何?酸汤锅底中蔬菜、辣椒等本身嘌呤含量低,但经过发酵之后,由于微生物的繁殖,它们的含量会略有升高。此外,通常这类汤底也会加入增鲜调味品,所以嘌呤含量虽然比不上肉汤类锅底,但也会比清汤锅底明显高一些。

嘌呤是什么时候从食物跑进汤里的?

火锅中的嘌呤的第二个来源是食材中的嘌呤在涮的过程中溶出进入了火锅汤中。在涮火锅的过程中,因为嘌呤易溶于水,加热又会破坏细胞结构,所以在煮的过程中,嘌呤就会不断从被破坏的细胞中跑出来,逐渐进入汤里。

有些人听说,涮锅时,吃鱼肉海鲜都没关系,只要先在汤里涮涮,嘌呤就跑出去了。但是,到底这个溶出的速度有多快呢?真的涮一下就能放心吃了?什么时候的火锅汤还能喝,什么时候就不行了呢?

还是用两项研究的数据说话,一项研究检测了5种肉(鸡、兔、猪、牛、鸭)经过清汤涮煮之后,肉中和汤中嘌呤含量的变化。一共采集了6个点的嘌呤测定数据,即水煮前,以及水煮10、20、30、50、80分钟后。第二项研究检测了羊肉、牛肉和青虾在清汤中涮煮后肉中和汤中嘌呤含量的变化。测定时共采集5个点的数值,即涮肉前,以及涮肉1分钟、6分钟、16分钟和31分钟后。

虽然两个研究的检测时间点略有差异,但可以从结论中看出一些共性的东西:肉在涮火锅的过程中,嘌呤含量确实有降低。因为这是因为汤多而肉少,在扩散平衡时,大部分嘌呤会跑到汤里面去,使汤中嘌呤含量增加。在刚开始涮锅的6-10分钟,肉中嘌呤含量下降最为明显,而后涮肉时间增长,肉中嘌呤的溶出不明显,时间过长,汤里的嘌呤甚至可能再吸收进入肉中;汤中的嘌呤含量,随着涮锅的时间延长,会逐渐增加。涮肉过久的汤(超过30分钟),其中嘌呤含量可能已经达到中等嘌呤含量或中高嘌呤含量食物的标准。

想控制尿酸,火锅要这么吃

结合嘌呤含量数据和以上研究,想要火锅吃得更放心,需要控制尿酸的朋友们可以参考以下八个建议:

1. 首选清汤锅底
对需要控制尿酸的人来说,涮火锅时最宜选择清汤锅底,如果觉得一种口味单调,可考虑加上番茄锅底。
小料宜多选葱花、香菜、芹菜之类蔬菜类原料,避免含有虾皮、海米、豆豉、肉干、蚝油的高嘌呤品种。
2. 慎选高嘌呤食物
选择食材时,不要用过多的鱼肉海鲜河鲜,宜选择较多低嘌呤含量的新鲜蔬菜、薯类,配合少量肉类和鱼类。海鲜河鲜和内脏最好不要选择。
3. 控制涮煮时间
畜肉、禽肉及水产等嘌呤含量比较高的食物,最好在清汤中煮6-10分钟再食用,此时嘌呤含量相对较低。
4. 涮肉要趁早
涮制蔬菜食材时,也要早一点涮,不要等到30分钟之后,火锅汤嘌呤含量已经非常高的时候再煮。涮的时间短一点,熟了就马上吃,否则大量嘌呤会扩散进入到久煮的蔬菜当中。
5. 蔬菜别涮太久
涮制蔬菜食材时,也要早一点涮,不要等到30分钟之后,火锅汤嘌呤含量已经非常高的时候再煮。涮的时间短一点,熟了就马上吃,否则大量嘌呤会扩散进入到久煮的蔬菜当中。
6. 喝汤要趁早
如果想要喝汤,建议在刚涮的时候喝,前10分钟内喝最放心。喝汤时控制数量,建议加入一半白水,以稀释嘌呤浓度。涮锅时间超过30分钟就不宜再喝汤了。
7. 吃火锅时最好不要饮酒
酒精会促进内源性尿酸生成,并抑制尿酸排泄。
8. 吃火锅时最好不要喝甜饮料,因为糖也会提升体内尿酸浓度,特别是大量果糖。(新华网)

抗生素产生耐药性,可否继续再用?

对于抗生素,很多人存在着几个认知误区。

误区一 避免耐药性,见好就收?

应用抗生素,先要明确患者有病原菌感染,并且治疗必须足量、足疗程。对于没有基础疾病(糖尿病、肿瘤等)、身体健康的年轻人,在治疗发热时,可在体温等状况恢复后48-72小时停药;但对有基础疾病及老年患者则需要适当延长用药时间,不可随意停药,以免治疗不彻底造成急性感染,导致细菌产生耐药性,使感染反复发作,迁延不愈。

误区二 服药无效就是耐药,感换抗生素

不少人认为感冒咳嗽发热就是细菌感染,就得用抗生素,服用抗生素几天后还是有咳嗽低热,就认为选用的这种抗生素无效或者体内的细菌已经耐药了。其实,抗生素起效需要一定的时间。频繁更换抗生素杀死的都是对选用的抗生素敏感的细菌,不太敏感的细菌反而会被保留下来,结果更易导致耐药。

误区三 耐药后,从此不能再用这种药

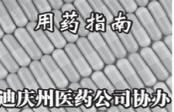
研究发现,细菌可以“回复突变”,即一种抗菌药物,例如青霉素,在某一区域内应用一段时间后,一些细菌对青霉素发生了耐药,这时如果换用另外一类抗菌药物,例如环丙沙星,则对青霉素耐药的细菌可以被环丙沙星杀死,细菌对青霉素的耐药性也不能再传递下去,甚至可以逐渐消退。循环使用抗菌药物,是针对一个区域遏制细菌耐药的有效方法。对我们每一个患者来说,需要记住的是:每一次用药,都要足量、足疗程地服用抗菌药物,彻底消灭病原菌。(新华网)

排毒养生可保持人体管道畅通

人体在新陈代谢过程中会产生“废弃物”,对人体有害,即中医所论之“毒”。正常情况下,废物会自然排除体外,如排汗、排便等。一旦人体管道出现堵塞,毒素堆积体内,会引发健康问题。

何为人体管道呢?中医的经络、血脉就是管道的代表,从西医的角度来看,包括消化道、血管、气管、淋巴系统等。气血和谐平衡,人体才能处于健康状态。很多疾病都与人体管道不通畅有关,停留为毒,气血不活就是不健康。

中成药排毒养颜胶囊,排毒和调补的药物相互配合,解决人体管道不通畅。例如,一些由于消化道不畅所引起的便秘,脸上长痘、色斑等问题。(新华网)



提醒:冷冻食物也要注意保质期

怕食物变质放进冷冻室就万事大吉了?英国国家政学会官网说,食物即便冷冻也有保质期,而且各不相同,也没有人们所想的那么长。

家政学会说,鸡、鸭、牛、羊、猪肉冷冻时间最长别超过6个月,培根片、腌肉别超过3个月,火腿和培根块别超过4个月;鱼类中,多脂鱼和鱼块冷冻不宜超过4个月,白鲑别超过8个月,贝类别超过3个月;用开水焯过的蔬菜可以冷冻保存10至12个月,没焯过的只能保存3至4个月,西红柿冷冻最长可保质8个月。

家政学会建议,为了减少浪费,最好在把食物放入冷冻室前贴个标签,注明放入时间和食用期限。(新华网)

氮化合物:又一污染物

含氮化合物是大气中各种含氮化合物的总称,可污染环境,其中,尤以汽车燃料排出的尾气造成的污染最为严重。

提到温室效应,大多数都把罪魁祸首归为二氧化碳。造成温室效应的因素很多,二氧化碳固然是重要原因之一,但还有另一个来源,氮的化合物,如一氧化氮、二氧化氮等,氮对人类生存发展有着很重要的作用,但人类过度开发利用,使得氮素在循环过程中加剧了全球三大环境问题。

单独的氮气对生态环境并没有影响,但氮各种化合物会污染环境。它们的来源有3条途径(农业生产中施用氮肥,工业生产中燃烧煤、石油等,固氮植物的利用)。氮化

物除了能造成环境污染以及帮助形成臭氧、光化学烟雾外,还对人类的健康造成严重威胁。

研究发现,空气中的臭氧和二氧化氮可以加重哮喘的发生和症状,一氧化氮的毒性主要表现在对眼睛的刺激和对呼吸机的影响,刺激和腐蚀灼伤肺组织,使呼吸急促,引发支气管扩张症,甚至中毒性肺炎和肺水肿,呈现呼吸阻力增加,动脉血氧分压降低,肺泡巨噬细胞障碍和牙齿酸蚀等症状。损坏心、肝、肾的功能和造血组织,严重的可导致死亡。(和娇 供稿)



鲜的野蘑菇常中毒,干的野蘑菇呢?

毒蘑菇中毒是非常危险的,轻则上吐下泻,重则肝肾损伤,甚至会丢了性命。每年毒蘑菇中毒的高峰是夏秋季,基本上你看到的媒体报道都是吃新鲜的野蘑菇中毒。

为什么很少有干的野生菌中毒的报道呢?干的野蘑菇中毒相对鲜的野蘑菇来说,案例确实少得多,可能主要有下面四种原因。

第一也是最主要的原因是,野蘑菇中毒多数是个人在野外采食,采集量较小,而且回家之后吃了很快中毒,就算有剩余的野蘑菇也会销毁掉,所以不太会产生干蘑菇。

第二个可能因素,干蘑菇吃之前要淘洗和泡水,这个过程中,很可能水溶性的毒素会洗掉一部分,因此中毒程度会轻一些。

第三个因素,野蘑菇的毒素有可能在晒干的过程中被紫外线分解一部分,自然降解一部分,尽管依然有毒,但毒性降低了,所以毒死的比较少。

第四个因素,干的野蘑菇常常是很多野蘑菇混在一起,并不是一种蘑菇,这里面其实大多数蘑菇并没有毒,混入的毒蘑菇量少,所以中毒程度不深。

作为总结,还是要强调,野生蘑菇中毒很危险,不要以身犯险。毒蘑菇里面的毒素十分复杂,具体的成分并不十分明确,而且一个毒蘑菇可能有多种毒素,甚至同种毒蘑菇含有的毒素都有可能不同。

正因如此,毒蘑菇中毒的救治难度大,没有特效的解毒药物,只能是催吐、洗胃、护肝等支持疗法,依靠人体代谢功能慢慢排除毒素。虽然干的野蘑菇中毒概率相对小,但也没必要非要吃这一口吧。(新华网)



食品污染威胁人类健康

食品本身不应含有有毒有害的物质,但是,食品在种植或饲养、生长、收割或宰杀、加工、贮存、运输、销售到食用前的各个环节中,由于环境或人为因素的作用,可能使食品受到有毒有害物质的侵袭而造成污染,使食品的营养价值和卫生质量降低。这个过程就是食品污染。

为了增产增收,无论是种粮食还是蔬菜水果,都大量使用化肥;为防虫害违规使用禁用的农药,不仅造成严重的污染,对人体的健康也有着较大的危害。

然而,食品污染的途径很多,污染的成分和性质也各不相同,比较复杂。通常按污染物的性质可以把它分为两类:一是化学性污染,指有毒化学物质对食品的污染;二是生物性污染,指致病微生物和寄生虫造成的污染。

化学性污染主要指食品在生产加工过程中,受到有毒的有机化合物或无机物的污染。化学污染涉及范围广泛,情况比较复杂,例如农药是食品化学性污染的重要来源。一些农药,如有机氯农药,十分稳定,在自然界中不

易破坏,污染食品后,长期残留于食品内,造成对人体的危害。常见污染食品能对人体造成危害的农药主要有:有机氯农药、有机磷农药、有机汞农药等,近年发现,一些除草剂对人体健康也有严重危害。另外,在食品的加工、处理、包装、贮存等过程中,为了保持食品的营养,防止腐败变质以及提高食品的颜色、香、味和质量,有目的地向食品中添加各种天然或者人工合成的物质,这就是食品添加剂。添加剂本身不是食品的固有成分,也不一定具有营养价值,但必须对人体无损害作用。

从来源上讲食品添加剂分为两大类:一是从动植物体内提取的天然物质,二是人工化学合成的物质。但是,不管添加剂来源如何,由于其本身或使用不当,都可能造成食品污染,对人体健康也会造成极大的危害。(和娇 供稿)



中国福利彩票 CHINA WELFARE LOTTERY

双色球 UNION LOTTO

双色球 9亿大派送

再度来袭

复式投注有惊喜 大奖小奖一起派

相信梦想 助力公益

派奖规则:
 ● 2017年11月5日(双色球2017130期)起开始。
 ● 一等奖:每期加奖2000万元,由复式中奖者按中奖注数均分,4亿元奖金派完为止。
 ● 六等奖:复式投注奖金翻倍,5亿元奖金派完为止。

广告

迪庆州福利彩票管理中心

关注云南福彩官方微信公众账号 获取更多活动信息